Unsere Seminare, Vorträge und Gruppenangebote im Überblick:

- Berufliche Perspektiven entwickeln, für Frauen im Ein- und Umstieg, Arbeitssuchende und Erwerbstätige
- Gründen und Unternehmen, für Gründerinnen und selbstständig erwerbstätige Frauen
- FrauenComputerSchule, für Neueinsteigerinnen und Frauen mit Interesse an EDV-Weiterbildung
- Angebote in der Region Lübeck

Informationen zu unseren Beratungsangeboten und Modellprojekten finden Sie auf unserer Webseite www.frauennetzwerk-sh.de.

Das Bildungs- und Beratungszentrum des Frauennetzwerks zur Arbeitssituation e.V. wird vom Ministerium für Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und von der Landeshauptstadt Kiel finanziell gefördert. Hierfür bedanken wir uns herzlich.

gefördert durch

SH Schleswig-Holstein Ministerium für Justiz, Europa, Verbraucherschutz und Gleichstellung

Kiel. Sailing.City.

Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

Bildungs- und Beratungszentrum
Walkerdamm 1
24103 Kiel
0431 | 67 88 30
anmeldung@frauennetzwerk-sh.de
www.frauennetzwerk-sh.de

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich an, gern auch per E-Mail. Informationen zu den AGB, Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Webseite www.frauennetzwerk-sh.de.
Zu staatlichen Förderungsmöglichkeiten informiert die Webseite www.bildungspraemie.info. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bis spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn mit Angabe der Seminarnummer auf das folgende Konto:

BIC: NOLADE21KIE Förde Sparkasse
IBAN: DE83210501701001621539

Das Frauennetzwerk zur Arbeitssituation ist „Zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung“ und zertifiziert nach AZAV (Registrier-Nr.: A51202). Nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) des Landes Schleswig-Holstein ist das Frauennetzwerk „Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung“.

Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

Programm 2019 / 1

Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken - Vereinsfrauen stellen ihre Angebote vor

Unsere Ziele sind:

Die Stärkung und Unterstützung von Frauen in ihrem Arbeitsleben

Die quantitative und qualitative Verbesserung der Chancen von Frauen auf dem Arbeitsmarkt

BILDUNGS- UND BERATUNGSZENTRUM

Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken

1. Halbjahr 2019

Die Seminare richten sich an Frauen, die ihre berufliche Situation reflektieren und gestalten wollen, an Arbeitssuchende und an Frauen in der Familien- und Erwerbsarbeit.

Mit Mut zu beruflichen Veränderungen
Die Arbeitswelt verändert sich rasant; berufliche Um- und Neuorientierungen sind zur Normalität geworden und stellen Erwerbstätige vor immer neue Herausforderungen. Einerseits kann das durchaus beängstigend sein, andererseits gab es noch nie so viele Chancen zur beruflichen Entwicklung wie heute – gerade auch für die Generation 45+. In diesem kreativen Workshop werden die individuellen Hemmnisse und Wünsche angesichts der vielfältigen sich bietenden Erwerbsmöglichkeiten identifiziert. Darüber hinaus wird erarbeitet, wie wir die verschiedenen beruflichen Möglich-keiten selbstbewusst und aktiv gestalten können.
Termin: Fr., 01.03.2019, 9:00 - 17:00 Uhr
Referentin: Heike Herma Thomsen,
hhthomsen communicative solutions
Kurs-Nr. 19-05 **Kosten:** 85 €

Mit Herz, Hand und Verstand zum Ziel
‚Wo möchte ich beruflich in drei Jahren sein?' ‚Was ist für mich die „richtige" Tätigkeit?' ‚Was möchte ich gern tun?' Diese und ähnliche Fragen zur beruflichen Entwicklung stellen sich viele Frauen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Zukunft zu visualisieren und Ihre Ziele zu imaginieren.
So entwickeln Sie aus einem entspannten Zustand heraus ein eigenes Ziel als Bild im Kopf (in der Phantasie), welches durch den visuellen Anker jederzeit wieder abrufbar und handlungsleitend sein wird. Die positiven Autosuggestionen und Selbstinstruktionen begleiten und unterstützen zielführend den Veränderungsprozess. Begleitend erlernen Sie kleinere Atem- und Bewegungsübungen aus dem Kundalini-Yoga, die im beruflichen und privaten Umfeld gut zur Entspannung integriert werden können, so dass Konzentration und Energielevel wieder ansteigen. Regelmäßige Anwendung schärft die Selbstwahrnehmung und beugt Burn-Out-Erkrankungen vor.
Termin: Fr., 29.03.2019, 9:30 - 13:00 Uhr
Referentin: Anke Stoltenberg, Dipl.-Psychologin, Supervisorin DGSv
Kurs-Nr. 19-09 **Kosten:** 55 €

Resilienzangebot für pflegende Angehörige
Frauen, die Angehörige pflegen, stehen meist unter erheblichem Druck und großer Belastung. Deshalb ist es gerade für sie von besonderer Bedeutung, auf ihre eigene Resilienz zu achten, das heißt sich um ihre seelische Gesundheit zu kümmern: aufmerksam und achtsam mit sich umzugehen, im Einklang mit der eigenen Kraft und Energie zu leben, Grenzen zu setzen, mit Stress, Belastung, Konflikten und Enttäuschung gut umzugehen, sich selbst nicht zu verlieren und der inneren Kritikerin Einhalt zu gebieten.
Die Veranstaltung will Ihnen eine Auszeit gewähren, damit Sie aus einem gewissen Abstand Ihre derzeitige Situation überprüfen können. Sie erfahren, welche Fähigkeiten einen resilienten Menschen ausmachen und erhalten Anregungen, wie Sie die Widerstandskräfte der Seele stärken können, damit Sie unter dem Druck und der Anspannung Ihres Alltags nicht auf der Strecke bleiben, sondern sich die Lebendigkeit Ihrer Seele erhalten
Termin: Di., 28.05.2019, 17:00 - 20:00 Uhr
Referentin: Hildegund Brandenbusch-Geiser, Dipl.-Pädagogin
Kurs-Nr. 19-14 **Kosten:** 45 €

Vortrag: Siegen ohne zu kämpfen -
glücklich und gelassen Ziele erreichen
„Ohne Fleiß keinen Preis! Du musst dich als Frau eben mehr anstrengen! Nur die Harten kommen in den Garten!" Wir haben diese Prägungen verinnerlicht. Ja, Leistung ist wichtig und gut. Wir wollen Sieger sein und auf unsere Art Erfolg haben. Und strengen uns dabei oft viel mehr an, als nötig wäre. Lernen Sie mit einfachen Mitteln (und Humor), entspannter und souveräner mehr zu erreichen. Mentale Stärke und positives Denken will trainiert werden, um das Selbstwertgefühl und Selbstmarketing langfristig zu optimieren. Nutzen wir als Frau unsere Stärke Empa-thie, um gezielt auf unterschiedliche Typen einzugehen und Lösungen zu finden. Lassen Sie sich in diesem interaktiven Workshop mit vielen AHA-Momenten begeistern. Starten Sie gestärkt in den Sommer, um Ihren persönlichen Erfolg leicht(er) zu gestalten.
Termin: Di., 18.06.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Referentin: Corinna Bäck, Agentur und Akademie Bäck
Kurs-Nr. 19-17 **Kosten:** 35 €
Frau Bäck spendet Ihr Honorar für ein Projekt der Lionsgruppe Kieler Sprotten zur Unterstützung der Jugendarbeit in Gaarden.

Waldseminar - Kraft tanken für den (Berufs-)alltag
Im Mai zeigt die Natur kraftvoll ihre ganze Vielfalt.
Und auch wir besitzen diese Vielfalt: durch unterschiedliche Persönlichkeitsanteile meistern wir berufliche und alltägliche Herausforderungen. Dieses Seminar findet im Wald statt, wo wir unseren Wurzeln sehr nah sind. Es werden die Impulse der Natur genutzt, um die eigene Persönlichkeitsstruktur sichtbar zu machen und individuell die Anteile zu stärken, die gerade besonders gebraucht werden.
Mit angeleiteten Übungen lernen Sie aufzutanken, durchzuatmen und sich für kommende Aufgaben zu stärken. Die Referentin bietet eine Kombination aus Systemischer Arbeit und Naturritualen an.
Termin: Sa., 18.05.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Wald bei Trentrade (Wegbeschreibung folgt)
Referentin: Petra Greve, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin DGSv
Kurs-Nr. 19-12 **Kosten:** 65 €

Vortrag: Magic Cleaning
Entrümpeln und aufräumen ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem Neuanfang. Das gilt nicht nur für die großen Entscheidungen des Lebens, sondern auch für den Alltag. Wer sich neu orientieren möchte, muss sich von Belastungen sowohl in der eigenen konkreten Umgebung als auch des Geistes befreien. Häufig schrecken wir vor dem nächsten persönlichen Entwicklungsschritt zurück, da wir in vielerlei Hinsicht durch Ballast gehemmt sind. Durch „Magic Cleaning" erfahren Sie, wie Sie Geliebtes von Ungeliebtem un-terscheiden können, wie Sie sich lösen können und wie Sie herausfinden, was Sie wirklich glücklich macht. Dabei schlägt der Vortrag den Bogen von den praktischen Dingen des Alltags hin zur Gedankenwelt.
Im Anschluss an den Vortrag kann sich bei einem Imbiss untereinander ausgetauscht werden.
Termin: Di., 12.02.2019, 19:00 – 21:00 Uhr
Referentin: Dr. Wiebke Meyer, Marketingberaterin für landwirtschaftliche Direktvermarkter*innen
Kurs-Nr. 19-02 **Kosten:** 45 €

Zur Stärkung beruflicher Ziele und der individuellen Begleitung bei dem Prozess der Umsetzung bieten wir für Frauen **„Coaching - Wege in den Beruf"** an: Die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter stellt hierfür Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheine (AVGS) aus.